

上班族注意：珍爱生命 远离座椅 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E4_B8_8A_E7_8F_AD_E6_97_8F_E6_c96_646781.htm 上班族注意！日坐六小时易早死！最恐怖的是，就算下班后在健身房挥汗如雨也补不回办公室里坐着的那六个小时！美国癌症协会用14年的时间跟踪调查了12万人，最终得出了这个结果！所以，白领们，珍爱生命，远离座椅！Ladies, get off your butts. 姑娘们，翘臀抬起来啊。A shocking new study found that even women who hit the gym every day can die young -- if they spend too much time on their backsides. 最新研究得出了一个惊人的结果：如果女性每天长时间坐着的话，即使她们每天上健身房锻炼也会英年早逝！The study, published by the American Cancer Society, says women who sit on their bottoms for more than six hours a day increase their chance of dying by 37 percent over the course of the survey, even if they chain themselves to their treadmills. 这项由美国癌症协会发表的研究显示，日坐六小时以上的女性早死的概率要高出37个百分点，而且就算她们在久坐后去跑步机上挥汗如雨也无济于事。Sitting, the study says, suppresses hormones that affect triglycerides and cholesterol, which could trigger heart disease. 研究表明，影响甘油三酯和胆固醇分泌的荷尔蒙在久坐之后会受到抑制，从而引发心脏病的危险。"Even if you are active, sitting for long periods of time will impact your health, and you ' ll have a shorter life span," said Alpa Patel, the study ' s lead author. "Whether a person is sitting at a desk, or sitting on a couch, sitting for long periods of time is harmful." 该研究报告的主要作

者Alpa Patel认为，“即使你经常锻炼，久坐也会影响健康，缩短寿命。无论是坐在办公桌前还是坐在沙发上，久坐都会危害健康。” The study followed 123,216 people for 14 years. 该研究持续14年，被研究者高达12万3216人。 62: The average age of participants 被研究者的平均寿命为62岁。 37% of women who sit more than six hours a day had a higher rate of dying 日坐六小时以上的女性早死的概率高出37%。 94% of women who sit the longest were more likely to die 久坐时间最长的女性死亡的概率更是高出近一倍，约94%。 Take a stand, ladies! 赶紧站起来表个态吧，姑娘们！ 更多推荐：#0000ff>地道口语：职场中人不能不学的5句话 #0000ff>6招拯救常坐不起的白领族 #0000ff>老板喜欢什么样的员工？ #0000ff>和老板不能聊的六个话题 #0000ff>十大常见礼仪错误 总有一条你经常犯！ #f70909>百考试实用英语站点强势推出会员中心 亲爱的同学们，上班族们：你还在为没有时间去参加英语培训班而苦恼吗？百考试题全新推出了会员中心，针对实用英语开设了词汇，语法，口语及三项全能套餐班，学习英语口语不用出门，#0000ff>现在去体验吧！#0000ff>免费注册个人账号or#0000ff>立即登录 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com